

發行人:蕭淑美 校長  
 出版:高雄市旗津區中洲國民小學  
 學生午餐供應委員會

執行編輯:涂榕萱 營養師  
 本期主編:何慧嫻 營養師  
 編審:吳淑敏 營養師

## 中洲國小110年3月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
3月2日	二 薏仁飯	脆皮雞排*1 (8)	鮪魚玉米 (10)	炒高麗菜	蘿蔔魚丸湯 (8,10)		743
3月3日	三 調飯	夏威夷炒飯 (5)	椒鹽什錦 (8,9)	芝麻油菜 (7)	味噌湯 (9)	波蜜果汁	800
3月4日	四 白飯	綠咖哩雞肉	肉絲海帶根	腐皮小白菜 (9)	刺瓜大骨湯	香蕉	756
3月5日	五 麥片飯	五香肉燥 (5,8,10)	彩燴薯丁	菠菜/空心菜	仙草甜湯		703
3月8日	一 白飯	親子丼 (5)	豆干小炒 (9)	清炒鵝白菜	瓢瓜肉羹湯 (8,10)	蓮霧	762
3月9日	二 糙米飯	蠔油肉片	螞蟻上樹	油蔥萵苣	海芽蛋花湯 (5)		718
3月10日	三 白飯	麻婆豆腐 (9)	絲瓜玉筍	沙茶青江	鍋燒湯 (8,10)	優酪乳 (4)	777
3月11日	四 胚芽飯	海帶燒雞 (8)	白菜滷	小米油菜	蕃茄豆腐湯 (9)	柑橘	741
3月12日	五 漢堡 (7,8)	呷啦雞腿堡*1 (8)	玉米炒蛋 (5)	紅絲綠椰	通心粉濃湯 (8)		678
3月15日	一 白飯	鐵板肉柳	海帶三絲 (9)	蠔油地瓜葉	針菇豆薯湯	小蕃茄	689
3月16日	二 燕麥飯	三杯雞 (9)	翡翠冬瓜 (8)	菠菜/空心菜	黃豆芽大骨湯		692
3月17日	三 麵 (8)	紅燒素若麵 (8,9)		茶葉蛋*1 (5)	原味毛豆莢	鮮奶 (4)	754
3月18日	四 芝麻飯 (7)	泰式打拋肉	刺瓜蒟蒻	蒜酥菜豆	筍香蔬菜湯	芭樂	729
3月19日	五 白飯	海苔魚排*1 (8,10)	茄汁洋芋	針菇小白菜	檸檬愛玉		729
3月22日	一 薏仁飯	南瓜燒雞	瓢瓜百頁 (9)	脯香油菜	結頭菜黑輪湯 (8,10)	柳丁	755
3月23日	二 白飯	壽喜燒肉 (7)	毛豆玉米	菇香青江菜	冬瓜魚丸湯 (8,10)		714
3月24日	三 白飯	砂鍋腐煲 (9)	蒸蛋 (5)	蒜酥萵苣	大醬湯	光泉豆漿 (9)	752
3月25日	四 麥片飯	照燒肉排*1 (8)	紅燒蘿蔔 (8)	薑絲小白菜	絲瓜蛋花湯 (5)	葡萄	741
3月26日	五 調飯	肉絲蛋炒飯 (5)	燒賣*2 (8,10)	菠菜/空心菜	黑糖粉圓		795
3月29日	一 白飯	咖哩雞	乾燒麵腸 (8)	蒜香地瓜葉	紫菜豆腐湯 (9)	香蕉	800
3月30日	二 糙米飯	筍干燒肉	魚香敏豆	鹽水豆芽菜	冬菜刺瓜湯		662
3月31日	三 白飯	蜜汁干丁 (7,9)	紅蘿蔔炒蛋 (5)	耳絲鵝白菜	柴魚火鍋湯 (8,10)	波蜜果汁	864

請註:

- . 3月份共用餐22天
- . 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- . 豆漿及豆製品為非基改食品
- . 每週三為蔬食日
- . 過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類

承印者:文鵬有限公司  
 電話:588-9076



學校午餐供應國產豬肉

有獎徵答) 是非題: 對的請寫「O」, 錯的請寫「X」

立緯食品有限公司

- . 優先選擇小型魚, 成熟期短的魚是永續海產的原則之一。
  - . 可以利用眼睛看, 鼻子聞, 耳朵聽及手抓魚頭等方式挑選新鮮魚貨。
- 請沿虛線剪下並於3月12日前投入午餐信箱)

答案: 1.( ) 2.( )

年級: 年 班 號 姓名: